



松田丈志選手 九州合宿in鹿屋 帯同報告

<はじめに>

今回、松田丈志選手のコーチである久世コーチをはじめとした九州各県のコーチが協力し、九州水泳界のレベルアップを目的に行われた合宿にトレーナーとして帯同させていただく機会を得たため以下に報告する。

日時 : 平成 24 年 1 月 3 日～1 月 9 日
場所 : 鹿児島県鹿屋市(鹿屋体育大学長水路プール)
帯同者 : 須田守彦(PT)1/3～1/9
阿部康兵(PT)1/3～1/6
田中亮司(トレーナー)1/7～1/9

参加選手 : 松田丈志選手
日原将吾選手

～紹介～

種目 : 自由形

世界水泳 2011 上海大会出場

ロンドンオリンピック日本代表への選出が期待されている

九州各県の選抜された中高大学生選手

合計 56 選手

《1 日の基本スケジュール》

6:30 朝食
7:30～10:30 午前練習
11:00 昼食・コンディショニング
14:30～18:00 午後練習
18:45 夕食
19:30～23:00 コンディショニング

【1日目 1月3日(火)】

初日のため、ストレッチを入念に行い、13時から入水。

まずは、ウォーミングアップとして自由形、背泳ぎなど、種目に限らず様々な泳法を全員で行った。その後、除々にペースアップしていき、50M、100Mのインターバルトレーニングを行った。このとき、コーチが毎回タイム記録をしており、トレーニングにおける負荷設定の参考に使っていた。初日は、距離7200Mと低負荷での水中トレーニングだった。

その後、筋力アップを目的に、縄跳びなど陸上にてトレーニングを行った。



松田選手はロープを使ったトレーニングを行った。これはアメリカ合宿でのライアン・ロクテ選手を参考に、『最新機器がなくても筋力アップはできる』という考えを参考にした上で、これまでのトレーニングを見直し、2ヶ月程前から2年ぶりに取り入れている。これは、腹圧を意識しながら体幹・下肢を安定させ、上肢の多方向の運動へと連鎖しており、水泳選手にとって効果的なトレーニングではないかと考える。



夕食後、学生のコンディショニングを担当させていただいた。選手からは、『水中よりも陸上トレーニングの方がきつかった』との声が多く、実際にも腓腹筋の硬さを特に感じた。その他にも、以前からの様々な部位の疼痛や違和感の訴えに対してアプローチした。腱板の弱化や肩甲骨周囲筋の柔軟性低下が原因と考えられることが多く、筋力トレーニングやストレッチを指導した。



【2日目 1月4日(水)】

午前8800M、午後8400M、計17200Mを泳いだ。種目によって特性は異なるため、専門的なトレーニングをそれぞれに行った。

右写真 [奥：松田選手 前：日原選手]

松田選手は、「水の怪物」に勝つため、ドルフィンキックを行う回数と距離を設定し、徹底的に反復練習していた。



午後の入水前には現地のトレーナーによる指導のもと、体幹を中心とした筋力トレーニングを行った。筋力が弱い印象を受け、選手達に尋ねたところ普段から筋力トレーニングはしていないとのことだった。



コンディショニングの際には、昨日と比べ、より負荷のかかったトレーニングだったため、肩甲骨周囲から足底まで全身の硬さや疲労感の訴えが多かった。そのため、マッサージ、ストレッチを中心に行った。

【3日目 1月5日(木)】

午前7800M、午後7200M、計15000Mを泳いだ。松田選手らは午後からウェイトトレーニングのため、午後は学生のための練習となった。

入水前に行う体操の時間に、選手全体に対し、疲労の蓄積が著明であった肩甲骨周囲、股関節周囲のパートナーストレッチを指導した。

また、昨日のコンディショニングの際に、疼痛があった選手、筋の緊張が高かった選手のフォーム



チェックを行い、評価を行った。筋力弱化、柔軟性低下があった選手は、それらが原因で症状が出現する選手が多く、泳ぐための準備不足が見受けられた。そのため、日頃からのトレーニング、ケアが必要であることを説明した。

午後の水中トレーニング後には、各チームで行っている筋力トレーニングを紹介し合い、互いに切磋琢磨しあう場面が見られた。



【4日目 1月6日(金)】

この日は午前だけの練習で7200M泳いだ。午前中は全体での練習となり、50M、100Mインターバルなど、短い距離を全力で泳ぐことを中心に行った。インターバルの休憩の際には、自分が本当に全力なのか、心拍数のチェックを行うよう指導していた。



午後からは学生のコンディショニングを行った。

これまでの私たちのコンディショニングの効果などフィードバックを行い、選手と相談しながら、コンディショニングを実施した。選手のフォームや癖を知ること、コミュニケーションを図り、選手の性格や不安点など、選手の内面を知る大切さを改めて実感した。

【5日目 1月7日(土)】

午前 8400M、午後 7500M、計 15900M を泳いだ。

午後練習は須田 PT が練習に帯同し、田中トレーナーはホテルに残って選手のケアを行った。

午後練習は、現地のトレーナーによるバランスパッドやチューブを用いた体幹とバランス能力向上のトレーニングが行われた。



夕食後は、体のケアを希望する選手に対して、マッサージやストレッチ等のコンディショニングを行った。田中トレーナーにとっては水泳選手のコンディショニングは初めての経験で、思っていた以上に筋肉が柔らかかったためマッサージの力加減、手法の工夫が必要だったが、一方で筋肉は柔らかいのに柔軟性が低く左右差が顕著に出ている選手も見られた。

【6日目 1月8日(日)】

午前 7600M、午後 7900M、計 15500M 泳いだ。この日は途中で須田 PT が選手全体へストレッチ指導を行った。連日選手のケアをしていて特に硬さの出ている肩甲骨周辺、大腿二頭筋、下腿三頭筋のパートナーストレッチを行った。



午後の水中トレーニング後、補強トレーニングでバランスボールやメディシンボールを用いた体幹とバランス能力向上トレーニングが行われた。久世コーチがよく言われていた『腹圧を上げる』という部分のトレーニングから、姿勢を保つトレーニング、最後はその状態で体を動かすトレーニングという形で段階を踏んでいた。選手にも分かりやすい指導内容で自分自身も勉強になった。



夕食後のケアの時間は、翌日が最終日ということもあり疲労の溜まった多くの選手がケアを希望しており、現地のトレーナーと協力して4人体制でケアを行った。肩甲骨周辺から頸部まで硬さが出ている選手もいれば、臀部から腰背部と広範囲に渡って硬さが出ている選手が多く見られた。



【7日目 1月9日(月)】

最終日は午前練習のみだった。入水前の体操の時間を使って久世コーチから股関節周りのストレッチを依頼され、田中トレーナーが2日間練習の様子や、ケアを担当して感じたことを踏まえて大腿部外側と腸腰筋のパートナーストレッチ、臀筋群のセルフストレッチ、肩甲骨周辺のバリスティックストレッチを指導した。練習の最後はタイムトライアルで、タイム測定の補助を行った。



<感想>

PT 須田

私自身、九州鹿屋合宿は今回で2度目の帯同となりました。

1週間で前回より多数の学生選手をコンディショニングさせていただきました。なかには、ケアを受ける事自体、初めての選手も担当し、そのような選手はリラックスがなかなか出来ず筋緊張が高くなってしまいうケースが多かったのが難しさを感じました。

合宿が終盤にさしかかるにつれ選手達の訴えは主に肩甲骨周囲や股関節周囲に疲労が蓄積しているというものが多くなってきました。もともと柔軟性の高い選手が多いのですが、左右差の問題やインナーマッスル等筋力の問題、ある方向への柔軟性が他と比べ著しく低い等、様々な問題点が見つかり個人個人にセルフでのストレッチ、筋トレを指導することもありました。また、全体練習時に時間を頂いてパートナーストレッチの指導もさせていただきました。そのような点に関しては、前回より選択肢が多くなり素早く指導内容を選択できるようになったのではないかと実感しました。

今回の合宿では、何人か顔見知りの選手もいて、前回と比べ選手達と広く深くコミュニケーションをとることができ、その情報をコンディショニングに繋げることが出来たことで以前より選手個人個人に適したケアが出来たのではないかと思います。また、始めは時間内に終わらせることの難しさに悪戦苦闘しておりましたが、日々を重ねるにつれ徐々に効率よくケアを行えるようになるなど、選手達を通して学ぶ事が多かったように感じます。

今回、私達が指導したことが少しでも、未来のある選手達の役に立ってくれることを切に願います。そして、何年後かに今回の合宿に参加したメンバーの中

から世界と戦う松田選手、日原選手のような選手が育って欲しいなと思います。また、松田選手、日原選手にはオリンピックに向けてこれからも厳しい練習や合宿が待ち受けていると思いますが、頑張ってください。

PT 阿部

今回、世界トップレベルのスイマーである松田選手の合宿に 4 日間帯同させていただき、プロ選手の意識の高さ、心構えを大変勉強させていただきました。その中でも特に一番印象に残ったことは、決して手を抜かないことです。松田選手は幼い頃から練習の時でもターン、ゴールぎわなど細かいことでも決して手を抜かず、最後まであきらめなかったと長年コーチを務めている久世コーチは言われていました。実際に、合宿中もウォーミングアップから、最後のクールダウンまで、学生の誰よりも手を抜かず取り組まれていました。私は理学療法士 1 年目にも関わらず、世界トップレベルの選手より遥かに意識が低いことを実感しました。今回学んだことを日々の生活に生かし、これからの業務に取り組んでいきたいです。

また、コンディショニングをする上で、情報収集の大切さや一人一人の動き、癖を分析する難しさを実感しました。コミュニケーションを図り、選手の性格を知ること、不安な部分を聞き出すことなど出来る限り多くの情報収集ができるよう取り組んでいきたいです。

トレーナー田中

今回、松田選手の合宿に帯同させていただいて、多くの事を学ぶ事ができました。トップスイマーの体は、柔軟性に優れ、感覚も敏感でコンディショニングには力減や手法の選択などに気を配る必要がありました。また、中高生の選手のコンディショニングを通して感じた事は、選手の訴えから体全体を見て何が原因でコンディションが崩れているか、どうすれば改善できるかの判断が出来るようになりたいということでした。今後は、選手個人や競技ごとにコンディショニングの手技やトレーニングメニューを提供できるように自分の技を磨いていきたいと思っています。最終日の練習終了後に、久世コーチが選手達に『素直じゃないと成長できない』と言う事をおっしゃっていました。自分自信も人の話を聞き、何にでも疑問を持ち勉強をしなければトレーナーとして成長できないし、知っているつもり、分かっているつもりにならず、実際に何でも経験しなければならぬということを再認識することができました。今回の合宿帯同での関わった選手、コーチ陣、他のトレーナーから得た事を日々の業務や今後のトレーナー活動に活かしていきたいと思っています。



今回、貴重な機会を経験させていただいた、院長、副院長をはじめ病院スタッフの方々、帯同させていただいた松田選手、久世コーチならびに関係者の方々に深く感謝いたします。ありがとうございました。